

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
ÚVOD	9
AMERICKÝ BUDDHISMUS	9
PROČ SE VŮBEC OBTĚŽOVAT S MEDITACÍ?	15
CO MEDITACE NENÍ	25
CO MEDITACE JE	35
JAK PŘÍSTUPOVAT K MEDITACI	45
JAK MEDITOVAT	51
NÁŠ CÍL	55
PRAXE	55
CO DĚLAT, KDYŽ MÁ MYSL CESTUJE?	58
JAK ZACHÁZET S TĚLEM	65
VŠEOBECNÁ PRAVIDLA	65
JAK ZACHÁZET S MYSLÍ	69
USPOŘÁDÁNÍ MEDITACE	79
KDE SEDĚT?	80
KDY SEDĚT?	82
JAK DLOUHO SEDĚT?	83

STANOVENÍ CVIČENÍ	87
TROJÍ POUČENÍ	88
UNIVERZÁLNÍ MILUJÍCÍ LASKAVOST	89
JAK SE VYROVNÁVAT S PROBLÉMY	95
JAK SE VYROVNAT SE ZTRÁCENÍM POZORNOSTI	111
JAK SE VYROVNAT S ODVRACENÍM POZORNOSTI	117
BDĚLÁ POZORNOST (SATI)	131
CHARAKTERISTIKA BDĚLÉ POZORNOSTI	132
TŘI ZÁKLADNÍ AKTIVITY	135
BDĚLÁ POZORNOST (SATI) A MEDITACE VHLEDU (VIPASSANA)	138
BDĚLÁ POZORNOST VERSUS KONCENTRACE	141
MEDITACE V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	149
JAKÉ TO PRO VÁS SKÝTÁ VÝHODY	159
SÍLA MILUJÍCÍHO PŘÁTELSTVÍ	165
ČTYŘI VZNEŠENÉ STAVY	167
SEMÍNKO DŘÍMÁ V KAŽDÉM Z NÁS	169
PROHLÉDNOUT ŠPÍNU	171
PRAKTIKOVÁNÍ MILUJÍCÍHO PŘÁTELSTVÍ	173
ZACHÁZENÍ SE VZTEKEM	177
UNIVERZÁLNÍ MILUJÍCÍ PŘÁTELSTVÍ	180